

瓯越



风味

地方特色菜肴
专业团队
倾情奉献



王丹霞 主编



浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

瓊越



王丹霞 主編



浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

瓯越风味 / 王丹霞主编. —杭州: 浙江科学技术出版社, 2010. 11

ISBN 978-7-5341-4007-5

I. ①瓯… II. ①王… III. ①饮食—文化—温州市
IV. ①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第248121号

书 名 瓯越风味
主 编 王丹霞

出版发行 浙江科学技术出版社

杭州市体育场路347号 邮政编码: 310006

联系电话: 0571-85170300-61701

E-mail: SCQ@zkpress.com

排 版 杭州兴邦电子印务有限公司
印 刷 浙江新华数码印务有限公司

开 本 787 × 1092 1/16 印张 7
版 次 2010年11月第1版 2010年11月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5341-4007-5 定价 58.00 元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题, 本社负责调换)

责任编辑 莫沈茗 沈秋强 责任美编 孙 菁
责任校对 赵 艳 责任印务 田 文



序

中国饮食文化，源远流长，百芳争艳，流派众多，所谓“京华齐鲁、潮汕交广、江淮广陵、巴蜀川湘”。地方菜中的佳肴美饌，百种千名，风味纷呈。这些各具风格的风味流派，犹如百溪汇成大川，形成了中华民族灿烂的饮食文化，它既是饮食文化宝贵的财富，又是饮食文化文明的结晶，其中渗透着历代厨师的辛勤汗水，闪烁着中华民族的智慧光环，使中国成为誉满天下的“烹饪王国”。

在“烹饪王国”的皇冠上，有一颗璀璨的明珠，这就是“瓯菜”。

瓯菜即温州菜系的代称，为浙江菜系的五个流派之一。瓯菜口味清淡、淡而不薄，烹调技术讲究“二轻一重”，即轻油、轻芡、重刀工，这与瓯越文化息息相关。温州地处浙南沿海，饮食多以海鲜鱼类为原料制作。《史记货殖传》载：“楚越之地，饭稻羹鱼，果蔬羸蛤。”足可见温州人无“鱼”不欢。温州地形又以丘陵居多，古时交通闭塞，手工业表现出强大的生命力，这也使温州人在瓯菜的制作上呈现出了精雕细琢的风格。瓯菜味道鲜美，做工一绝，可谓内外兼修。

而今由我校瓯菜研究所所长、中国烹饪大师王丹霞老师率队编写的《瓯越风味》，为中华饮食文化又增添了一页光彩的新篇章，为弘扬和充实瓯菜系列作出了努力。他们把历史与传统融合于菜肴中，充分运用烹饪原料、烹饪手段以及调和色泽，以风味、传统、创新三大系

列完美地诠释他们对烹饪技艺的不懈追求与创新，同时也表达了他们感受生活的醇厚和朴实。

当一种物象被异化以后，要恢复其本义，就成了一种新的探索。

现代生活的方式和内涵，既有着传统的痕迹，又有着时代的音符；既有对传统的追忆，又有对未来的向往。在几位作者作出这样的判断时，他们的作品中就自然地融合了传统和时代的共同特征，继承中有创新，创新中又时刻铭记着传统的精致之处，努力使烹饪从更本质的意义上与现代生活融为一体。

凝结着王丹霞瓯菜研究团队心血与汗水的《瓯越风味》的出版，体现了他们对烹饪专业的热爱，对使命的执著与决心。我相信，《瓯越风味》将受到大家尤其是专家的青睐，也将为瓯菜系列的丰富和发展作出不可磨灭的贡献。

邱永飞

二〇一〇年十月二十五日

前言

中国饮食文化不仅是中华民族的珍贵遗产，亦是世界饮食文化不可缺少的重要组成部分。地方饮食文化是中国饮食文化的重要内容，它不仅体现了地域文化特色，同时也彰显了人们的智慧光彩。

温州古称东瓯或瓯越，早在新石器晚期，我们的祖先就已在这片土地上繁衍生息。一直以来，生活在这片土地上的劳动人民为我们创造了大量的物质财富和精神财富，其中不乏独特的饮食文化——瓯越饮食文化。瓯越饮食文化植根于丰厚的瓯越传统文化沃土之上，历史悠久，博大精深，值得我们研究、继承和发扬。

温州地处我国东南沿海，气候温和湿润，物产丰富，当地劳动人民善于利用得天独厚的水产资源来制作佳肴美点。晋代《博物志》载：“东南之人食水乡……食水乡者，龟、蛤、螺、蚌以为珍味，不觉其腥也。”早在宋代，当地饮食业就比较发达，出现了“待贤驿”、“来远驿”等综合性的酒家驿站。到了二十世纪二三十年代，温州饮食业的发展已初具规模，有了“意大利”、“松鹤楼”等酒店，推出“玉带海参”、“马铃黄鱼”、“芙蓉蛰蚌”、“白蛇烧饼”、“长人馄饨”、“矮人松糕”、“灯盏糕”等名菜名点。新中国成立以后，温州饮食业发展迅速，1956年成立“温州酒家”和“县前汤圆店”，当时的“三丝敲鱼”、“七星鱼丸”、“蟹粉绣球”、“炸熘黄鱼”、“县前汤圆”等，无论是用料还是制作方法，都具有浓厚的地方特色。改革开放以来，温州的饮食工作者，大胆

创新,博取众长,在继承传统的基础上,不断开创新的菜品。温州菜(也称瓯菜)具有选料讲究、擅用海鲜;刀工精细、造型精致;口味清鲜、淡而不薄;轻油轻芡、突出食物本味的特色,是浙江菜系中别具特色的地方流派之一。瓯越饮食文化已成为中国饮食文化的重要一份子。

《瓯越风味》一书的出版,不仅仅是为了介绍地方风味的制作方法,更重要的是帮助人们了解温州的饮食习俗、民俗风情,激励温州人保持和发扬勤俭朴实的传统美德。同时也愿身处世界各地的温州游子,由此而能够回味儿时的美味佳肴,重温故园风情。本书也可作为各职业院校烹饪专业师生了解瓯菜的读本。

本书由中国烹饪大师、中式烹饪高级技师、温州华侨职专烹饪专业教师王丹霞、张淑艳,中国烹饪名师、中式烹饪高级技师、温州华侨职专烹饪专业教师杨苗、章素瑜和中式烹饪高级厨师、温州华侨职专烹饪专业教师姚楠担任制作、编写工作。杨苗老师同时担任作品摄影工作。王丹霞老师担任主编。

感谢温州华侨职专校长邱永飞对出版《瓯越风味》的大力支持,感谢温州华侨职专副校长蒋黎明的指导和帮助,同时也感谢给予帮助的温州华侨职专教师张卉。

由于时间仓促,编者水平有限,书中难免存在不足之处,敬请专家与读者多提宝贵意见。

编 者

二〇一〇年十月

目录

瓯越风味

风味篇

咸蛭·····	3	猪油糕·····	25
温州鱼生·····	4	滋补鲩鱼胶·····	26
鱼丸汤·····	6	灯盏糕·····	28
虾籽肉·····	7	松糕·····	30
酱菜头·····	8	白蛇烧饼·····	31
盘菜生·····	10	清明饼·····	32
龙头鱼干·····	12	永嘉麦饼·····	34
特色泥鳅干·····	14	索面汤·····	36
水晶胶冻·····	15	芥菜饭·····	38
泥蒜冻·····	16	馄饨·····	40
鸭舌·····	17	猪肠粉干·····	42
盐水龟脚(龟足)·····	18	炒粉干·····	44
家乡籽鲚干·····	20	蝴蝶拼盘·····	46
鱼饼·····	22	年夜饭冷菜·····	48
带鱼冻·····	24	腌菜系列(菜梗、榨菜、娃娃菜等)·····	50

传统篇

桂花年糕·····	53	白松鱼圆·····	58
蛎蚌饭·····	54	三丝敲鱼·····	59
八宝松饭·····	55	七星鱼丸·····	60
酒蒸野生黄鱼·····	56	椒盐跳鱼·····	61
炸熘黄山鱼·····	57	黄鱼海参·····	62

目录

甌越
风味

熏鱼·····	63	笋干扣肉·····	72
脆皮水潺·····	64	炸羊尾·····	73
炸蛏筒·····	65	绣球干贝·····	74
松炸虾球·····	66	炸响铃·····	75
生煎虾饼·····	67	绣球银耳·····	76
蛋奶虾球·····	68	挂霜荸荠丸·····	77
五味煎蟹·····	69	江蟹生·····	78
油淋仔鸡·····	70	茄子酱·····	79
桃仁鸭方·····	71	葱姜海瓜子·····	80

创新篇

国色天香·····	83	篝火鳊段·····	94
菊花豆腐·····	84	沙丁水潺棒·····	95
凤尾目鱼花·····	85	干炸白虾·····	96
蒜子鱼皮·····	86	生渍虾蛄·····	97
虾籽豆腐江蟹·····	87	盐卤沙虾·····	98
清蒸鲩鱼头·····	88	清汤敲虾·····	99
酥炸蟹合·····	89	养生老鸭·····	100
咸鲜鲩鱼片·····	90	飘香芋头·····	101
椒盐鲩鱼骨·····	91	酒香糯米饭·····	102
白玉水潺羹·····	92	五彩黑米饭·····	103
炸烹鳊丝·····	93	姜糖汤圆·····	104

风味篇

30

款

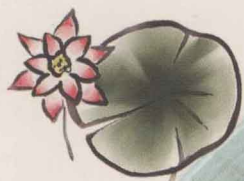


瓊越



風味

地方特色菜肴
专业团队
倾情奉献



❧ 咸 蛏 ❧

主 料 新鲜蛏子250克

调配料 盐30克、生姜8克、白糖5克、米醋10克

- 制 法**
- ① 将新鲜蛏子养在清水中吐净泥沙，洗净沥干水；生姜切片待用。
 - ② 调制盐水溶液，加入生姜片，放入洗净的蛏子腌制5~7天捞出，食用时加点白糖、米醋即可。

特 点 味鲜可口，咸而不腻。

温州鱼生

主料 小带鱼200克、萝卜丝200克

调料 糯米100克、酒糟20克、红曲20克、盐35克、生姜10克、白糖10克、醋20克

- 制法**
- ① 将刚捕捞上来的小带鱼用盐、生姜先腌制20~30天，然后再对其进行整理，沥净卤汁，倒入小缸中备用。
 - ② 糯米洗净加水用小火煮成粥，冷却后再加入酒糟、红曲、盐，最后加入晾至半干的萝卜丝，调匀之后倒入装有小带鱼的缸中搅拌均匀置于阴凉处密封贮存，度过伏天，秋风乍起时即可食用。食用时加点白糖和醋。

特点 咸鲜交融，美味爽口。



温州鱼生

温州鱼生俗称“白大生”，它是五味和南北货号的五味之一，是温州百姓十分喜爱的一味海鲜腌制产品，几乎家家佐餐必备。2008年被列入温州市非物质文化遗产代表名录。海外的温州人普遍视鱼生为“乡思”，在特定的条件下鱼生被赋予了家乡的味道，也成为了一种思乡文化的表现形式。温籍著名人士马星野接受南怀谨先生馈赠的鱼生时，赞不绝口，爱不释手，并即席赋诗：“拜赐莼鲈乡味长，雁山瓠海土生香。眼前点点思亲泪，欲试鱼生未忍尝。”



鱼丸汤

主料 鲢鱼肉400克

调配料 盐4克, 葱、姜末各10克, 味精3克, 白胡椒粉5克, 米醋6克, 淀粉50克

- 制法**
- ① 将鱼肉切成细条状, 用葱末、姜末、盐、味精搅匀, 分次加入淀粉, 用手揉搓至带有黏性, 且部分鱼肉呈鱼泥状即可。
 - ② 锅加水烧开, 将鱼胶制成珊瑚状入锅中氽制成熟盛出, 加入白胡椒粉和米醋即可食用。

特点 形似珊瑚, 口感鲜嫩柔软。

虾籽肉

主料 虾籽酱100克、猪五花肉250克

调料 姜、葱末各5克，葱丝2克，白糖5克，料酒10克，味精3克

- 制法**
- ① 将猪五花肉切成丁，放在盛器中。
 - ② 虾籽酱加料酒、白糖、味精调制好，浇在五花肉上，放上葱、姜末，入笼蒸至成熟入味，出锅，撒上葱丝即可。

特点 咸鲜香皆俱，下饭最佳。





酱菜头

主料 新鲜带皮萝卜500克

调配料 盐100克

- 制法**
- ① 将新鲜带皮萝卜清洗干净，放入容器内，加盐腌制4~5天，使萝卜变软。
 - ② 取出腌制好的萝卜，用清水将表面冲洗干净，切成滚刀块即可食用。

特点 咸脆爽口。

Tips

萝卜还可以直接放到陶缸里，用黄泥拌盐腌制4~5天后即成，直接食用或用油炒过皆可。